

Mit einem guten Gefühl nach Hawaii

Triathlon Der Ironman-Start in Italien drei Wochen vor der WM war für Mareen Hufe die richtige Entscheidung

Von Andreas Nohlen

Wesel. Der Büro-Alltag hat Mareen Hufe schon wieder. Von ihren Gesprächspartnern als Controllerin der Byk Chemie wird nicht jeder wissen, dass die Weseler Triathletin am Wochenende mit Platz drei beim Ironman im italienischen Cervia einmal mehr das Podium der Profi-Damen über eine Langdistanz erklommen hat. Hufe kam nach 56:49 Minuten aus dem Wasser, legte in 4:45,59 Stunden die zweitschnellste Radzeit hin. Vor dem abschließenden Marathon lag die Weselerin damit auf Rang zwei. Die 3:12:09 Stunden über die 42,195 Kilometer ließen sie nach insgesamt 9:02,12 Stunden aber noch einen Rang abrutschen.

Der Drei-Wochen-Rhythmus

„Der Leistungen insgesamt waren in Ordnung, die einzelnen Disziplinen solide. Das Podium war das Ziel, das habe ich erreicht – also war es ein gutes Rennen“, resümierte Hufe, die den Wettbewerb noch mitgenommen hat, obwohl bereits am 12. Oktober die Weltmeisterschaft auf Hawaii ansteht. „Ich habe mit diesem Drei-Wochen-Rhythmus zuvor gute Erfahrungen gemacht, sogar meine besten Zeiten immer beim zweiten Wettbewerb erzielt“, erläutert die 41-Jährige ihren Plan.

Alles andere als nach Plan verlief die Anreise: Weder Rad noch Gepäck waren pünktlich in Italien angekommen. Und als ihre Rennmaschine dann auch endlich vor Ort war, entdeckte Hufe einen gebroche-

nen Carbon-Lenker. „Sehr viele Leute haben geholfen, dass ich drei Stunden vor dem Ende des Check-in mein Rad in Empfang nehmen, es kurz testen und dann in die Wechselzone bringen konnte.“

Und die so erfahrene Triathletin machte noch eine weitere neue Erfahrung. „Die Wassertemperatur war mit 21,5 Grad viel wärmer als die Luft. Auf den ersten 400 Metern hatte ich kein Wassergefühl, da meine Hände und Finger recht kalt vom Warten in der kalten Luft waren. Sie fühlten sich sogar etwas taub im Wasser an“, so Hufe, deren Körper durch einen Neoprenanzug warm gehalten wurde. „So etwas habe ich bei einem Wettbewerb noch nie erlebt. Für den Ironman im November Arizona werde ich ein paar Handschuhe einpacken, um zwischen dem Einschwimmen und dem Startschuss die Hände warm zu halten.“

Nach 56:49 Minuten („Ein gutes Ergebnis für mich!“) war die Adria Geschichte, es ging aufs Rad. „Da waren meine Wattwerte nicht so hoch, wie ich es bei einem Ironman zeigen kann. Auch ging mein Herz nicht voll in den Rennmodus“, so die Weselerin, die zwei mögliche Gründe dafür sieht: „Ich bin durch die Verspätung des Rades und den gebrochenen Lenker eine Woche zuvor nicht richtig Rad gefahren. Zudem bin ich dieses Rennen ja absichtlich mit einer gewissen Vorbelastung aus dem Trainingsblock für Hawaii angegangen.“ Trotzdem fuhr Hufe nach 4:45,59 Stunden bis auf Rang zwei der Damenwertung vor. „Damit war ich auch zufrieden.“

Schnell im Flow

Es ging auf die Laufstrecke. „Da bin ich ein Tempo von 4:30 Minuten pro Kilometer gegangen, da dies mein Zieltempo für den Marathon war“, so Mareen Hufe. „Nach dem Radfahren brauche ich immer ein wenig Zeit, um meinen Laufrhythmus zu finden, aber nach ein paar Kilometern war ich im Flow und fühlte ich mich den ganzen Weg durchweg gut. Mein Tempo war allerdings nicht schnell genug, um den zweiten Platz zu halten.“

Bereits am Samstag startet der Flieger Richtung San Francisco, einen Tag später geht es auf die Hula-



Zufrieden: Mareen Hufe lief beim Ironman in Italien als Dritte der Profi-Frauen durchs Ziel.

FOTO: GETTY IMAGES

Hula-Insel. „Den genauen Trainingsplan dafür habe ich noch nicht ausgearbeitet, da hilft mir vor Ort auch das Körpergefühl“, so die Weselerin. „Klar ist aber eigentlich immer, dass in der ersten Woche auf Hawaii noch richtig trainiert wird, während in der zweiten viele Termine, Interviews, und Fotoshootings anstehen.“

Und das Ziel im Mekka der Triathleten? „Ich bin kein Garant für die Top Ten, aber es ist möglich“, so Mareen Hufe. „In erster Linie möchte ich ein gutes Rennen machen und dann schauen, wozu es reicht.“



Gute Laune mit drei deutschen Damen auf dem Podium in Cervia (v.l.): Jenny Schulz, Siegerin Carolin Lehrieder und Mareen Hufe.

FOTO: GETTY IMAGES

Neue Rennmaschine

■ **Auf Hawaii** startet Mareen Hufe auf einem komplett neuen Rad. „Es ist von der Konfiguration und den Maßen zwar identisch mit dem aktuellen, trotzdem hoffe ich sehr, dass ich es auch noch in Deutschland fahren kann“, so die Weselerin, die am Samstag wieder in den Flieger steigt. Ihre Rennmaschine durfte sie farblich selbst designen. „Es wird türkis, darauf freue ich mich sehr - denn rot mag ich überhaupt nicht.“